

العتبة العباسية المقدسة
العدد
53
حيدرة
للأعمار 12-17 سنة
مجلة شهرية تعنى بشؤون الفتيان
تصدر عن قسم الاعلام شعبة الطفولة والناشئة العدد ٥٣
شهر جمادي الأولى ١٤٤١هـ / كانون الثاني ٢٠٢٠م
سلميّة

محتويات هذا العدد



رقم الايداع في دار الكتب والوثائق
1270

العتبة العباسية المقدسة

رئيس التحرير	علي البدري
مدير التحرير	أحمد الخالدي
هيأة التحرير	مرتضى خالد العظيمي حيدر سعد العزاوي همام الموسوي
المشاركون	لبيب السعدي
رسوم	عباس راضي علي رستم
كاريكاتير	خضير الحميري عودة الفهداوي
التصميم والاخراج الفني	علي عوني
التدقيق اللغوي	مصطفى كامل محمود



دار الكفيل
للطباعة والنشر والتوزيع
+964 770 673 3834

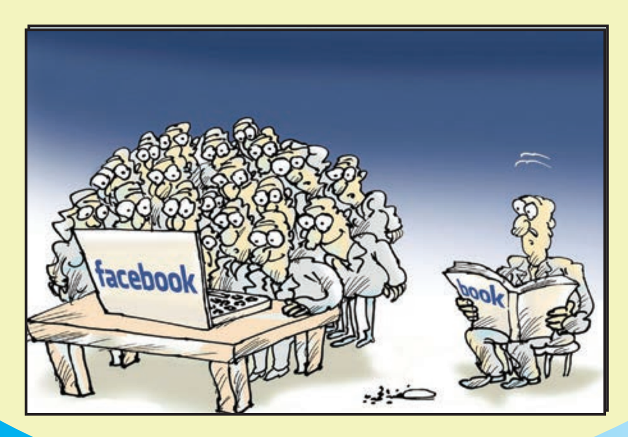
على مستوى التحدي

المطالبة بالحقوق ورفض الظلم والتسلط من الواجبات العقلية التي حثت عليها كل الشرائع السماوية والسنن القانونية، وهي من البديهيات التي لا يختلف عليها أحد، وبعد كل ما جرى على العراق والعراقيين من ظلم واضطهاد كان الشعب العراقي دائماً على مستوى التحديات الكبيرة وقدَّم خيرة شبابه للدفاع عن مصالحه وكرامة شعبه، فالشعوب الحرة تأبى الضيم ولا تنام على الظلم وكان وما زال شعبنا العراقي من الشعوب التي تنبعث فيها الحياة مع ظهور كل جيل، وما نشاهده اليوم من خروج ملايين الشباب من طلبة الثانويات والجامعات والكسبة للمطالبة بحقوقهم المسلوبة والاحتجاج على سوء أداء الحكومات المتعاقبة هو بادرة خير تُبشِّر بظهور أجيالٍ مُحبة للعراق ورافضة للظلم ترفض أن تكون تابعة وتنسلخ عن هويتها الوطنية والدينية، لم تقتصر التظاهرات على السلمية والمحافظة على المال العام كما دعت إليه المرجعية الدينية العليا فحسب، وانما باشرت فرق من الشباب المتظاهرين بتنظيف الشوارع وتلوين جدران الأنفاق والأماكن العامة، وتزيينها برسومات وطنية وانسانية، شكراً لكل من طالب بحقوق الناس وحرص على المال العام، وسنبقى دائماً وأبداً على مستوى التحديات تحت خيمة مرجعيتنا الدينية.

• رئيس التحرير







قصة: علي البدري
رسوم: عباس راضي

شعبنا بيه حَميّة بقيادة مرجعية

ينتمي حيدر الى جيلٍ شهد الكثير من التغييرات الاجتماعية فسقوط الحكم الدكتاتوري في العراق و تشكيل الكثير من الحكومات التي لم ترعى شعب العراق وتوفر له الخدمات الاساسية للعيش، في بلدٍ غنيٍ بالثرواتِ الطبيعية، حيث تكتنز الارض في داخلها ملايين البراميل من النفط الثمين، وتربة طينية غنية بالمعادن وسهلة الحراثة والزراعة، مستوية لا تحتاج إلى عناء التنقل فيها، وشعبٌ طيبٌ مسالمٌ قنوعٌ لا يطالبُ بالكثيرِ ليرضى، تسلطت حكومات فاسدة بددت الثروات على شراء الاسلحة و اشعال الحروب مع الدول المجاورة، وتجبّر دكتاتور أرعن، فأهلك الحرث والنسل، ساق الشباب إلى محارق الحروب خاسرة، فترمَّلت النساء وتيتم الأطفال وعاشوا سنوات من الحصار والجوع والفقر وانتشار الامراض والتخلف العلمي، عاشت أجيال من المنكسرين تتألم ولا تتكلم، تتجرع الحسرات واحدة تلو



الأخرى، حتى نما جيلٌ جديدٌ حرٌ يرفض أن يعيش بقوانين الدكتاتور الظالم متوجهاً إلى الله بالعمل والدعاء، فمنّ الله عليهم برحمته ليسبب الأسباب ويزيل دكتاتور الظلام، وشاءت الأقدار أن يتسلط تلامذة الدكتاتور وجيوش المنتفعين والفاسدين على مقدرات هذا البلد مرة أخرى، ليبنوا امبراطورياتهم الحزبية متجاهلين حاجات الناس وآلامهم، فأصبح كل واحد منهم دكتاتوراً متخماً بالمال الحرام وقانعاً بما يغنمه من أموال الشعب المظلوم ليترك لدكتاتورٍ آخر ما تبقى من أشلاء البلاد، وكعادة الأرض الطيبة التي تُنبِتُ أجيالاً من الشباب المقاومين نشأ حيدر ومن هو في عمره رافضين سلطة الاحزاب الدكتاتورية الظالمة ومتوجهين إلى الله بالعمل والدعاء والاحتجاج والتظاهر للمطالبة بإصلاح واقع البلاد وتقديم الخدمات العامة من طرق وجسور وكهرباء واعادة افتتاح المصانع المعطلة وتعديل القوانين بما تسمح بتساوي الفرص بين طبقات المجتمع العراقي، منذ اليوم الأول كان حيدر وصديقه يشاركان في التظاهرات السلمية ويطالبان بحقوقهما وحقوق كل العراقيين ويرفعان علمهما وينادبان ببيتين من الشعر الشعبي العراقي كتباهما على لافتتهما، كتب الأول:-

الوطن كلش تعبان-يحتاج وكَفة شجعان
البعث دمّر هالبلد -والبعده هدموا الانسان

وكتب الثاني:-
شعبنا بيه حميّة- بقيادة مرجعيّة
نِكَدر نعدّي ونفوت - على الصعبة الجِليّة





الهايبرلوب (Hyperloop)

وسيلة النقل الاسرع والاكثر أماناً

كان اختراع العجلة من قبل الانسان انجازا عظيما غيّر مسار حياته للافضل إذ صار بإمكانه التنقل ونقل البضائع بشكل اسهل مما كان في السابق، ومع الوقت تحتم على الانسان أن يطور هذا الاختراع (العجلة) ويجعله أكثر ملاءمة لحاجاته الجديدة فاخترع المحرك البخاري الذي يولّد طاقة للدفع تجعل الحركة اسرع وتسهّل نقل الحمولات الاكبر، وهكذا الى أن وصل الحال الى صناعة محركات البنزين والديزل والمحركات الكهربائية تبعا لأنواع الوظائف التي تقوم بها هذه المحركات بالتزامن مع تطوّر انواع العجلات، وما زال الانسان في تفكير دائم لتطوير ما توصل اليه لتكون الحياة على سطح كرتنا الارضية اسهل واكثر امانا. وفي السنوات القليلة الماضية توصل العلماء والمخترعون الى ابتكار قطارات وطائرات فائقة السرعة تسهل الاتصال بين اجزاء الكرة الارضية في وقت قليل بالمقارنة بوسائل النقل الاقدم، ومن آخر ما توصلت اليه تكنولوجيا القرن الحادي والعشرين وسيلة النقل الاسرع والاكثر امانا وهي (الهايبرلوب).

ما هو الهايبرلوب ؟

هو نظام نقل عالي السرعة ابتكره مخترعان امريكيان، تعتمد فكرته الرئيسية على توصيل انابيب منخفضة الضغط خالية من الهواء كل انبوب يربط بين محطتين، وداخل هذا الانابيب كبسولات ركاب تندفع بسرعات عالية على وسادة هوائية مضغوطة ولا تحتك بجدران الأنبوب بفعل حقل مغناطيسي يولده محرك كهربائي يستمد قوته من الطاقة الشمسية، وتحمل كل كبسولة ٢٠ راكباً، ويمكن إطلاق كبسولة للركاب كل ٣٠ ثانية في الخط الواحد دون أي مشكلة أو خطر لاصطدام الكبسولات بعضها ببعض لوجود مسافة آمنة بين كبسولة والأخرى. تبلغ سرعة " الهايبرلوب " سرعة الصوت إذ تصل سرعتها الى ١٢٢٠ كم في الساعة، أي انها تستطيع أن تقطع المسافة ما بين نيويورك والعاصمة الصينية بكين في ساعتين، واكد المخترعان على أن وسيلة المواصلات "هايبرلوب" تعد أكثر أمنا وأسرع وأقل تكلفة وأكثر راحة من أي وسيلة مواصلات حالية.



تطبيق

الجيب (pocket)

اسمه بالانجليزية (pocket) وكان يسمى سابقا (Read It Later) أي (اقرأه لاحقا) ومثلما نستفيد من الجيب في ملابسنا او حقائبنا لوضع الاشياء التي نحتاج ان نرجع اليها في وقت لاحق كذلك يستخدم هذا التطبيق لوضع الاخبار او الصفحات او الفيديوهات فيه للرجوع اليها وقراءتها في وقت لاحق، فالكثيرمنا يتصفح المواقع الالكترونية في اوقات فراغه او في الاوقات التي ينتظر فيها الباص ويصادف ان يجد الشخص مقالا أو خبرا يعجبه لكن لا يتسنى له ان يقرأه كاملا لضيق الوقت، لذلك جاء الحل من خلال استخدام تطبيق (pocket) الذي يتيح لك ان تخزن فيه اي مقال او فيديو او صفحة لمشاهدته او قراءته في الوقت المناسب، ويمكن لك فيما بعد ان تحذف المقال الذي قرأته لكي تحافظ على مساحة خزن كافية.

كيفية استخدام التطبيق

تستطيع ان تخزن اي صفحة او فيديو من خلال الضغط على زر المشاركة ومن خلال القائمة التي تظهر لك في جهازك تذهب الى رمز تطبيق (pocket) وتضغط عليه ليتم خزنه في حافظة خاصة بالبرنامج وعندما تفتح البرنامج في وقت لاحق سيتم عرض قائمة بالمواضيع والصفحات التي تم خزنها ومنها تختار المقال الذي تريد قراءته اولا ويمكن حذف المقال عند الضغط عليه مطولا واختيار رمز الحذف.

التطبيق متوفر لأنظمة الاندرويد و ios .

الأسد الملك
The Lion King

قراءة: أحمد الخالدي

هو فيلم رسوم متحركة من انتاج استوديوهات والت ديزني عام ١٩٩٤. قصة الفيلم تتحدث عن الشبل (سمبا) وهو ابن الملك (موفاسا) الذي قتله اخوه الشرير الاسد (سكار) والذي أوهم (سمبا) بأنه هو الذي قتل والده، وأقنعه بأن يهرب ليصفو له الجو ويكون هو الملك بدلا عن اخيه. وكان (سكار) أسدا شريرا حسودا يريد أن يأخذ الملك من اخيه الذي كان يُعد ولده سامبا ليكون ملكا بعده، لكن الحسد والحقد والغيرة جعلت (سكار) يكيد لابن اخيه المكائد لكي لا يكون الملك بعد ابيه. وبعد هروب (سمبا) لشعوره بالذنب يلتقي بمجموعة من الحيوانات ويعيش معهم، وبعد سنوات طويلة يلتقي بـ (نالا) وهي صديقة طفولته وكانت (نالا) تظن كما كان يظن جميع أهل واصدقاء سمبا أنه مات واكلته الحيوانات المفترسة، ثم تخبره (نالا) بأن عمه الشرير(سكار) ملك سيئ يتحكم بالقطيع بطريقة سيئة جدا حولت أرض العزة (وهو المكان الذي كان يعيش فيه سامبا مع ابيه الملك) الى خراب، ثم تدعو (نالا) (سمبا) للعودة الى أرض العزة وممارسة دوره كملك شرعي خلفا لوالده واستعادة ارض ابائه واجداده واعمارها من جديد. بعد ذلك يعود سمبا الى ارضه ويقاتل الاسد الشرير وتنتهي مشاكل القطيع وتعود الارض خصبة من جديد كما كانت سابقا.



الدروس المستفادة من الفيلم:

ان الخير والشر في صراع دائم ولا بد للخير أن ينتصر في النهاية. على جميع الخيرين ان يكون لهم موقف شجاع ومواجهة حقيقية لقوى الشر والا طال زمان تحكم الاشرار وسيطرتهم على حياة الناس. ينبغي ان يفرق الانسان بين الشخص الناصح والشخص الحاقد والحاسد كي لا يقع في المشاكل كما وقع فيها سمبا حين استمع لكلام عمه الشرير وذهب الى اماكن لا ينبغي الذهاب اليها، وهذا درس لنا كي لا نصدق كل ما نسمعه في وسائل الاعلام ووسائل التواصل الاجتماعي لكي نتحقق من صدق المعلومات قبل أن نرتب عليها أثرا قد يسبب هلاكنا أو هلاك غيرنا.

يجب ان نكون على وعي تام بأن التغيير هو سنة الحياة فلا حال يدوم ولا ملك باقياً، لذا يجب ان نكون مستعدين للتكيّف مع كل تغيير يطرأ على حياتنا، كما فعل سمبا حين تغيرت حياته بهروبه من ارضه، فكوَّن صداقات جديدة. حين نعلم ان الشر يتحكم بمصير احبتنا وبمصيرنا لا بد أن نواجهه ونبذل كل جهد في سبيل ازالته، ولا نتكاسل ونخضع له بحجة ان الشر اقوى منا، فمصيرنا متعلق بإرادتنا وجهادنا ضده، وهو ما فعله سمبا بعد عودته وواجه الاسد الشرير واعوانه، وهذا يشبه اوضاعنا الحالية ونحن نتظاهر سلميا من اجل ازالة قوى الشر والفساد التي تحكمت في مصيرنا منذ ١٦ عاما.

الدولة

هي مجموعة من الأفراد يعيشون على بقعة جغرافية محددة وتحكمهم سلطة سياسية معينة ذات سيادة، وتجمعهم روابط متعددة.

أركـان الـدّولـة:

التجمع السكاني: هم الأفراد الذين تجمعهم وحدة المصالح والأهداف المشتركة والمصير المشترك.

الإقليم: هو المكان الذي يسكنه مواطنو الدّولة، ولا يقتصر الإقليم على الأرض فقط وإنّما يشمل المياه الإقليمية التابعة للدّولة والطبقات الجوية فوق أرض الدولة.

السيادة: هو أن تكون الدّولة ذات استقلالٍ سياسي ولا تتبع جهة خارجية وتختار بحرية منهجها السياسي.

الحكومة: هي مجموعة المؤسسات التي تقوم بوضع سياسات الدّولة وتضمن تنفيذها.

الدستور

هو مجموعة القواعد والقوانين التي تحدد شكل الدولة ونظام الحكم فيها، وهو اساس النظام السياسي للدّولة، ويكون الدستور على شكل وثيقة مكتوبة.

من اهم وظائف الدستور:

يحدد الحدود الجغرافية (إقليمية ودولية) للدولة، كما يحدد الجنسية المعترف بها للمواطنين.

يحدد سلطة وسيادة الدولة وطبيعتها والقوانين الأساسية لها.

يحدد هوية الدولة، كالعلم والنّشيد الوطني وتاريخ الدولة.

يحدد حقوق وواجبات المواطنين.

ينظم وظائف السلطات والمؤسسات الحكومية وينظم العلاقات بينها، كالسّلطة التشريعية والتنفيذية والقضائية.

من أهم الحقوق التي يكفلها الدستور:

جميع المواطنين متساوون في الحقوق أمام القانون ولهم حق الحماية من القانون.

الحق في حرّية الدين والمعتقد وحرية التعبير.

الحق في المساواة والسّعي لتحقيقها.

الحق في السّكن والرّعاية الصحية والتعليم.

عدم التمييز بين المواطنين على أساس الجنس أو اللّون أو العرق.

الفرق بين
واو العطف و واو المعية

١- واو العطف تستخدم لاشراك ما قبلها وما بعدها في الحكم الاعرابي، فالاسم بعدها يكون تابعا لما قبلها في الاعراب.

مثال: بَاعَ الفَلاّحُ الشَّعِيرَ وَالقَمْحَ. (هناك اشتراك في الذي باعه الفلاح، فالفلاح باع الشعير وباع القمح أيضا).



٢- واو المعية لا تُفيد اشتراك ما قبلها وما بعدها في الحكم الاعرابي، بل تدل على المُصاحبة، والاسم بعدها يكون منصوبا على أنه مفعول معه.

مثال: ذَهَبْتُ إِلَى المَسْجِدِ وَطُلُوعَ الفَجْرِ، (ومعناها مع طلوع الفجر، فكلمة- طُلُوعَ- هنا مفعول معه).

٣- تستخدم الواو للمعية إذا كان هناك ما يمنع العطف، مثل: عَجِبْتُ مِنْكَ وَزَيْدا، (كلمة - زَيْدا- مفعول معه، لأنه لا يصح عطفها على الضمير - كَ - المجرور بـ - مِنْ- لأن ذلك يوجب تكرار حرف الجر، فإن أردنا استخدامها للعطف قلنا: عَجِبْتُ مِنْكَ وَمِنْ زَيْدٍ).

٤- تكون الواو للعطف بعد الافعال التي تحتاج الى اكثر من فاعل، مثل: تَنَاقَشَ الأُسْتَاذُ وَالتِّلْمِيذُ: في هذه الحالة تكون الواو للعطف لأن الفعل في الجملة (تناقش) والذي جاء على وزن (تفاعل) يدل على المشاركة أي انه يحتاج الى اكثر من فاعل، لذا لا يجوز اعراب الاسم الواقع بعد الواو مفعولا معه، لأنه فاعل ايضا لنفس الفعل.

٥- هناك بعض الحالات يجوز ان تكون فيها الواو للعطف او للمعية مثل: سَافَرَ ابْرَاهِيمُ وَخَالِد، فيكون معناهما (سافر ابراهيم وسافر خالد) أو (سافر ابراهيم مع خالد). لأن الفعل – سَافَرَ- يصح أن يكون صادرا عن الشخصين معا، كما يصح أن يكون صادرا عن الاول بمصاحبة الثاني.



ازياء في بلاد وادي الرافدين

ان الحضارات العريقة المختلفة واقوامها الذين قد عاشوا في منطقة ما بين النهرين منذ امد بعيد قد امتازوا بانجازات مبهرة غيرت مسيرة تاريخ البشرية وعلى مختلف الاصعدة والاختصاصات فهم اول من سنَّ القانون وعلم العالم الكتابة والتدوين والفلك والرياضيات وغيرها من العلوم المتعددة فهم ايضاً لم يغفلوا عن بعض الفنون التي ترتبط ارتباطاً مباشراً بحياتهم اليومية فكان لفن الخياطة والازياء حيّزٌ واضحٌ في تلك الحضارات، فقد عرف السومريون القدماء ازياءً منوعة تختلف بطبيعة مرتديها ومناسبة ارتدائها والطقس المناخي، تلك العوامل هي التي تحدد طبيعة الزي الذي يرتديه الشخص.



لقد تميز الانسان السومري بارتدائه بعض الاقمشة التي تغطي الجزء الاسفل من الجسم مشدودة بأحزمة خاصة مصنوعة من الجلود الى وسط الجسم موصولة بجزء من قماش اخر يكون مسنوداً الى الكتف وعادةً ما تكون هذه الازياء مطرزة ببعض النقوش ومزينة ببعض جلود الحيوانات والالوان وخاصة الاطراف منها، اما ملابس الامراء والملوك فقد كانت تختلف اختلافاً جذرياً بحيث انها كانت تغطي الجسم بأكمله بالاضافة الى انها مزينة بأحجار كريمة وحلي ومصوغات ذهبية خالصة تكون على شكل ورود ونجوم واشكال هندسية مختلفة بالاضافة الى التطريزات الجميلة التي تضفي جمالية اضافية لتلك الازياء.

استخدمت في صناعة الملابس انسجة لعل ابرزها الكتان والصوف وبعض من فراء الحيوانات الفاخر اما بما يخص استخدام الالوان فقد كانت مختلفة كالاحمر والارجواني واطيافه والاصفر والفيروزي والابيض اما الاسود فكان يستخدم للتعبير عن الحزن وللعلاج ايضاً من بعض الامراض بحسب اعتقاداتهم.

هذي دماك

للشاعر عبد الحسن زلزلة

هـذي دمـاك علـى فمـي تتكلمُ
ماذا يقول الشعر ان نطق الدمُ

هتفت وللأصفاد في اليـد رنـةٌ
والسوط في ظهر الضعيف يُحكّمُ

أتـعـرّت الاعــراب عن عاداتها
وعـفـت كـرامـتـهـا فـلا تتظلم

أفترتضي ذل الحياة وفي الورى
لبني العروبة ألف حقٍ يُهضمُ

أم تـرتجي عـدلا وهـذا بيتها
بـين الـذئــاب مـوزع ومقسـمُ

اللّه اكـــبر لا حـيـــاة لامــةٍ
ان لم تُرق فيها المدامعُ والدمُ

قـل للدماءِ وقـد اريـقت عنوةً
لا طاب بعدك مشربٌ او مطعمُ

دوي بقلب المستكين وجلجلي
توحي العزيمة للشباب وتلهمُ

وتفجري حمما على مستعبدٍ
صوتا يُـريع الظالمين ويلجمُ

من كان يعهد ان في الـدم قوةً
بمصير شعبٍ بائسٍ يتحكمُ

حـدّث ابا الشهداء اي رسالةٍ
تبني الصروح الشامخات وتهدمُ

كتبت على لـوح الخلود وسيرت
بـدمـاك سطرها الينا اللهذمُ

الشعب شعبك ياحسين وان يكن
فيه الطغاة الظالمون تحكموا



ان الـدمـاء ابلغ من كل قصيدة فقد وصف الشاعر دماء الشهداء الثائرين ضد ظالميهم ومغتصبي حقوقهم ووصف الحياة الذليلة لمن يرتضون افعال الحاكم الجائر وانه لا حياة ولا حرية لامة لا تثور على ظالميها حتى تسفك دماءهم فدماء الثائرين هي التي تصنع الكرامة والحرية للامم المستضعفة وهـي قـوة تطيح بـعـروش الظالمين وتبني مجد الانسان، ثم يخاطب الشاعر الإمام الحسين(عليه السلام) ويقول له: ان هؤلاء الاحرار هم شعبك (ياحسين) وانت قائدهم.

الشاعر:

عبد الحسن زلزلة وهو شاعر عراقي، ولد سنة ١٩٢٨، أكمل كلية الحقوق ببغداد، ثم حصل على الدكتوراه في الاقتصاد من جامعة إنديانا في الولايات المتحدة الأمريكية عام ١٩٥٧. وقـد شغل منصب محافظ البنك المركزي العراقي ومنصب وزيـر الصناعة ثم وزير التخطيط بين العام ١٩٦٤ والعام ١٩٧٣. رفد المكتبة العراقية والعربية بالعديد من البحوث والمؤلفات الاقتصادية كما رفد الشعر العربي بالعديد من القصائد الوطنية

رفد المكتبة العراقية والعربية بالعديد من البحوث والمؤلفات الاقتصادية كما رفد الشعر العربي بالعديد من القصائد الوطنية



كتاب المغالطات المنطقية

للمؤلف عادل مصطفى

ما أحوجنا اليوم ونحن نعيش زمن الفكر والمعارك الفكرية الى سلاح قوي ندافع به عن معتقداتنا وافكارنا وآرائنا، وما أحوجنا الى أن نعرف كيف يراوغ الخصم كي يثبت رأيه ويمرّر أفكاره، وما هي الاساليب التي يتخذها من أجل اقناعنا، في هذا الكتاب سنتعرف على مقدمة سهلة عن المنطق، وكيف يكون الاستدلال منطقيا فيما لو احتجنا الى اثبات شيء او نفيه، سنتعلم ايضاً ما هي المغالطات المنطقية، وكيف يستخدمها الآخرون لتحقيق اهدافهم، والتي هي خطأ في الاستدلال سواء كان عن عمد أو عن غير عمد، وهذا يشمل نواحيَ عديدة منها الدعاية والاعلان، ومنها التضليل الاعلامي، ومنها كسب الحوارات والنقاشات، والانتصار لرأي قد يكون حقاً أو باطلاً.

في هذا الكتاب سنتعرف على اشهر المغالطات المنطقية، وكيفية ردها، وسنكون مع فهمنا هذه المغالطات واعين بما عند الغير ومدركين لما يحمل المحاور من خير أو شر، وستكون معرفتنا هذه أداة مفيدة لكشف التلاعب بالالفاظ. الكتاب الذي بين ايدينا من الكتب العملية المهمة التي تجعلنا نعيد النظر في الكثير من الدعاية والكثير من الاعلام والكثير من النصوص التي يراد منا أن نصدقها على انها حجج منطقية لكنها على العكس تماما، ومع فهمنا هذه المغالطات سنكون أكثر تمييزا للكلام المفيد من غير المفيد، فهناك من يتحدث ساعات لايصال فكرته في حين أن ما يحتاجه بالفعل دقائق لا أكثر، وهناك من يتعمّد هذا التطويل للتضليل والابتعاد عن الفكرة الرئيسية.



رياضة الركبي

تعدُ رياضة الركبي من الرياضات التي تمارس بشكل جماعي معتمدةً في تحقيق اهدافها على الاستراتيجيات والخطط المرسومة بالاضافة الى البنية الجسمانية للاعبين حيث انها تمارس على نطاق واسع الانتشار في اغلب دول العالم وخصوصاً في دول (فرنسا، أستراليا، نيوزلندا، جنوب افريقيا) بالاضافة الى كونها الرياضة الوطنية الاولى في بعض البلدان كدولة (بابوا غينيا الجديدة)، حيث توجد مسابقتان رئيستان لهذه اللعبة تتمثل الاولى بـ(بطولة الركبي١٣) والاخرى تسمى(اتحاد الركبي١٥).

وتشبه لعبة الركبي لعبة كرة القدم الامريكية مع بعض الفوارق، وتعود نشأة وظهور هذه اللعبة الى القرن التاسع عشر الميلادي حيث ظهرت لأول مرة في انجلترا لتنتشر بعدها في باقي دول العالم وليدون اول قوانينها عام ١٨٤٥ كما تم تنظيم اول بطولة للعالم للركبي في فرنسا عام ١٩٥٤. توجد فروقات في عدد اللاعبين للفريق المشارك في المباراة تحدد وفقاً لطبيعة الدوري المقام حيث تتكون بطولة الركبي من١٣ لاعباً بينما يتكون اتحاد الركبي من١٥ لاعباً يلعبون بملعب عشبي تبلغ مساحته ١٤٤ متراً طولاً و٦٩ متراً عرضاً، يحرص كل فريق على تحقيق اكبر قدر ممكن من الاهداف من خلال شوطي المباراة البالغ مدتهما ٨٠ دقيقة من خلال طريقتين الاولى تكون بالجري المستمر وتمرير الكرة بشكل جانبي الى الشركاء في الفريق وصولا الى ارض الخصم، والطريقة الثانية تتحقق من خلال ركل الكرة باتجاه هدف الفريق الخصم الذي يكون على شكل حرف (H) باللغة الانجليزية.



الصداع النصفي (الشقيقة)

يمكن ان نصفه ببساطة بأنه مرض جسماني متمثل بألم يصيب جزء من منطقة الرأس (نصف الرأس) ومن الممكن ان ينتقل من جزءاً الى جزء اخر وربما يشتمل على منطقة الرأس بأكملها، يرافقه بعض الاعراض المختلفة كالغثيان والتقيؤ والحساسية الكبيرة للضوء والصوت والرائحة، حيث ان النساء عادةً يكنَّ عرضة للاصابة بهذا المرض اكثر من الرجال، كما ان مدة استمرار نوبات الالم مختلفة من شخص لشخص اخر، لكنها تكون محددة غالباً بما بين ٤ ساعات ولغاية ٧٢ ساعة تقريباً لدى البالغين في حين انه لا يتعدى الساعة الواحدة لدى الاطفال ومن الممكن ان تتكرر نوبات الألم بأوقات متقطعة ومستمرةً لعدة ايام.

اسباب حدوث نوبات الالم تعود الى عوامل مختلفة كالتغيرات البيئية التي قد تحدث في المحيط الذي يعيش فيه الفرد، بالاضافة الى العوامل الوراثية للشخص المصاب والتي تعتبر من اكثر العوامل التي تتسبب في حدوث هذه الحالة المرضية والناتجة عادةً عن حدوث خلل في احد الجينات الوراثية للانسان، وكذلك هناك اعراض تتعلق بالغذاء الذي يتناوله الشخص من اطعمة فضلاً عن جوانب نفسية ناتجة عن ضغوطات حياتية متعددة.

تكون الوقاية والعلاج من هذا المرض من خلال عدة اجراءات يقوم بها المريض ابتداءً من تغيير البيئة المحيطة به مع الحرص على زيارة اماكن هادئة تبعث في النفس الطمأنينة والهدوء بالاضافة الى الاسترخاء الذهني والنفسي والابتعاد عن كل ما يتسبب للشخص المصاب بتوترات ومشاكل تؤثر في حالته النفسية والجسمانية كما ينصح المختصون بالابتعاد عن بعض المواد الغذائية التي تسهم بهيجان تلك الآلام كل هذه الاجراءات تهدف الى الوقاية من المرض، اما بما يخص العلاج فيكون غالباً بالاعتماد على بعض المسكنات الطبية للتخفيف من نوبات تلك الآلام تؤخذ استناداً الى توجيهات الطبيب المختص.



القراءة المثمرة

إعداد :همام الموسوي

من لوازم النجاح المحافظة على القراءة الجيدة، سواء كانت ضمن المواد الدراسية او غيرها كقراءة الكتب الاخرى، فترى البعض يتثاقل من القراءة، وهذا من أخطر الآفات والتحديات التي تواجه الشباب، فالعلم ومصدره القراءة هو أساس النجاح، والذين يحبون القراءة ولا يعانون من مشكلة العزوف عن المطالعة يحققون دوما فهماً عالياً لمجريات الحياة، ولا بد للشباب الذين يسعون للتفوق والرقي أن يجيدوا فن القراءة، وأن يبتكروا طرقاً جديدة تميزهم عن غيرهم من القراء، فالقصص والمواد السهلة لابد أن تُقرأ بسرعة أكبر من الكتب العلمية التخصصية التي تحتاج الى التأني والتركيز، كما أن بعض المواد تُقرأ بمجرد النظر الى كلماتها، أما غيرها فتحتاج الى القراءة بصوت مسموع؛ لكي تشترك حاستا البصر والسمع في تلقي المعلومات، ومن خلال هذه الطرائق والوسائل تتحقق المتعة والفائدة أثناء القراءة، ولا تتسلل أجواء الضجر والملل

الى نفس القارئ، وخصوصاً عند الاستخدام الأفضل لعامل الوقت الذي يؤدي الى تراكم الخبرة، ونمو المعلومات، ووفرة النجاحات يوماً بعد يوم، وشهراً تلو شهر (فالوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك) وكل من يستنفر طاقاته وملكاته الذاتية طيلة الوقت وضمن اطار من الدقة والنظام، فأنه يرتقي حتماً في سلم التفوق والنجاح، ويتميز عن غيره من أولئك الذين لا يدركون شيئاً عن مكنوناتهم الذاتية والأسرار التي أودعها الله (عز وجل) في كيانهم الداخلي، ويعيشون عاجزين امام مسؤولياتهم الانسانية التي خلقهم الله تبارك وتعالى من اجلها، ويخرجون انفسهم شيئاً فشيئاً من دائرة المنافسة والسباق الذي أراده الله تعالى لبني آدم أن يلجوه حينما قال سبحانه: ((وَسَارِعُوا إِلَى مَغفِرَة من ربِّكُم..)) السباق من أجل التكامل، ونيل الدرجات في الدنيا والآخرة.

وفي الجانب العملي الواقعي الذي يمس حياة الطلبة الشباب، يمكن الاستفادة من كل ما تقدم لتحقيق التفوق العلمي والنجاح في الدراسة؛ وذلك من خلال تطبيق القيم والمفاهيم، والاستفادة من القدرات والملكات الذاتية الكامنة، والاستفادة من عنصر الوقت واستخدامه بشكل تام، والإسراع في اكتساب العلوم والمعارف، سواء كانت منهجية ام ثقافية عامة، دون تلكؤ او ابطاء مع تطوير بعض المهارات والفنون التي تسهم في تقوية القدرة على الفهم والاستيعاب منها في تطوير قدرة الحفظ، وقدرة التعبير عن المعلومات، وكيفية التعامل مع المواد والمناهج التعليمية التي يراد التفوق بها، ومنها ما يتعلق باسلوب القراءة نفسها وكيفية التعامل مع المادة المقروءة كممارسة اساليب القراءة السريعة أو القراءة الذكية كما يسميها المتخصصون، كل ذلك من اجل تحقيق الاهداف وإحراز النجاح.

إعداد: أحمد الخالدي

السِّلْم والسلميّة والصلح والاصلاح

قال تعالى في كتابه الكريم: (يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ ادْخُلُواْ فِي السِّلْمِ كَآفَّةً وَلاَ تَتَّبِعُواْ خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ) (البقرة/٢٠٨).

السلم في اللغة يفيد الصلح وهو نقيض الحرب، وورد مفهوم السلم والسلمية وتجنب الصراع والعنف وانتهاج مبدأ العقلانية والحوار في كثير من الآيات، فالله سبحانه وتعالى جنّب المؤمنين الخوض في الدماء، وأكد سبحانه على عدم اللجوء الى الاقتتال الا في حالات الطوارئ القصوى حين يهدد أصحاب الباطل دين الناس وحياتهم وامنهم وحقوقهم، فقال تعالى: (أُذِنَ لِلَّذِينَ يُقَاتَلُونَ بِأَنَّهُمْ ظُلِمُوا وَإِنَّ اللَّهَ عَلَى نَصْرِهِمْ لَقَدِيرٌ) (الحج/٣٩).

وحتى عند حدوث حالات اقتتال وعنف بين المسلمين أمر الله سبحانه أن تقدم وسائل السلم والاصلاح بين المتخاصمين ليعود الهدوء وتذهب الضغائن من النفوس، لكن إن أصرّ طرفٌ من الطرفين المتخاصمين على البغي والاعتداء على الطرف الثاني يكون الاختيار هو ردُّ البغي، قال تعالى: (وَإِن طَائِفَتَانِ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ اقْتَتَلُوا فَأَصْلِحُوا بَيْنَهُمَا فَإِن بَغَتْ إِحْدَاهُمَا عَلَى الْأُخْرَى فَقَاتِلُوا الَّتِي تَبْغِي حَتَّى تَفِيءَ إِلَى أَمْرِ اللَّهِ فَإِن فَاءتْ فَأَصْلِحُوا بَيْنَهُمَا بِالْعَدْلِ وَأَقْسِطُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِينَ) (الحجرات/٩).

ويسري الامر حتى مع غير المسلمين فلو نشب خلاف بين المسلمين وغيرهم فالاولى عدم القتال اذا كانت هناك دعوة للصلح والسلام، قال تعالى: (وَإِن جَنَحُواْ لِلسَّلْمِ فَاجْنَحْ لَهَا وَتَوَكَّلْ عَلَى اللّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ) (الأنفال/٦١).

وهذا ما دأبت عليه المرجعية الدينية الرشيدة في وصاياها للعراقيين في أن يتظاهروا ويطالبوا بحقوقهم بسلمية ودون اللجوء الى العنف.





اكتشاف الكتابة

منذ تطور الانسان القديم وابتكاره اللغة التي بدأ يتواصل من خلالها مع الاخرين ظهرت الحاجة الماسة الى اختراع شيء يمكنه من حفظ نتاجه الفكري والثقافي وما يصادفه من اكتشافات حياتية بغية نقلها الى الاجيال اللاحقة، وقد تم اكتشاف الكتابة في بلاد ما بين النهرين فعثر على اولى الالواح الطينية المكتوبة باللغة المسمارية في بلاد ما بين النهرين سنة ٣٦٠٠ قبل الميلاد، حيث كانت الكلمات تنقش على الالواح الطينية بواسطة اقلام خاصة مصنوعة من الخشب لتجفف بعدها تلك الالواح من خلال حرارة الشمس او يتم فخرها بواسطة النار. فمن الكتابات المتداولة في بلاد ما بين النهرين في ذلك العهد هي الكتابة المسمارية التي سبقت عصر ظهور الابجدية بحوالي ٢٥٠٠ سنة حيث كان لها قواعدها الخاصة لكتابتها لتظهر اولا في جنوب البلاد لدى السومريين لتليها الكتابات الاكدية التي كان يستخدمها البابليون والآشوريون وصولا الى ظهور الكتابة الصورية، وكل تلك الاشكال المتعددة من الكتابات كانت تستخدم في تدوين السجلات الرسمية وأعمال وتاريخ الملوك والأمراء والشؤون الحياتية العامة كالمعاملات التجارية والأحوال الشخصية والمراسلات والآداب والأساطير والنصوص القديمة والشؤون الدينية وغيرها.

قصة نجاح شعب

تعودنا حين نكتب عن قصص الناجحين ان نكتب عن اشخاص محددين مروا بتجارب وصعوبات ثم حققوا بعد ذلك النجاح، لكننا الان سنتحدث عن قصة نجاح شعب مرّ بصعوبات كثيرة وتحمل وصبر وواجه مشكلات كثيرة لكنه في النهاية قـرّر ان يحدد مصيره ويرفض كل التجارب الفاشلة التي صاحبته لعقود من الزمن، ذلك الشعب هو الشعب العراقي.



إعداد : أحمد الخالدي

منذ الاول من تشرين الاول عـام٢٠١٩م خرجت تظاهرات تطالب ببعض الحقـوق لشريحة الشباب من الخريجين واصحاب الشهادات العليا الذين لم يحصلوا على وظائف تناسب تحصيلهم الاكاديمي، لكن هذه الفئة جوبهت من قبل السلطات بالقمع ورفض المطالب، مما جعل الغضب يتسرب الى نفوس عموم الشعب العراقي الـذي عانى من ويـلات هذه الطبقة السياسية وسرقاتها وتضييعها حقوق الشعب، فخرج الجميع بتظاهرات سلمية عارمة تطالب بالاصلاح وتغيير قوانين الانتخابات واعـادة كتابة الدستور العراقي بما يتوافق مع اللوائح العالمية لحقوق الانسان واعطاء كل ذي حق حقه، وكذلك تم قمع المتظاهرين بفرق من مكافحة الشغب وسقط عدد كبير من الشهداء والجرحى بلغ اكثر من ٤٠٠ شهيد وآلاف الجرحى ولكن ذلك لم يثنِ من عزيمة الشباب الذين اصروا على سلمية المظاهرات واستمرارها

حتى تحقيق المطالب المشروعة للمتظاهرين، ورغم القمع والقسوة التي استخدمتها الحكومة في مواجهة الشباب العُزل ورغم الشهداء والجرحى الذين سقطوا الا ان زخم الثورة مستمر للشهر الثاني على التوالي، وهذا دليل على العزيمة العالية والهمة الكبيرة والروح البطولية الوطنية عند هؤلاء الشباب، وكان اول ثمار هذه النهضة والانتفاضة استقالة رئيس الوزراء من منصبه واقتراح قانون جديد للانتخابات، وهي مؤشر على الاتجاه الصحيح الذي سارت عليه هذه التظاهرات، من الدروس التي نستفيدها من هذه النهضة العراقية المباركة: رغم وجود بعض السلبيات من البعض القليل جدا والذي يدل على جهل وقلة وعي الا ان الاغلبية من الشباب يتمتعون بوعي كبير للمرحلة. الجهات المستفيدة من الفوضى تحاول زرع الفتنة بين المتظاهرين وتحاول ان تدس بعض المأجورين ليقوموا بأعمال شغب حتى يقال ان المتظاهرين ليسوا سلميين فيكون لديهم المبرر القانوني لقمعهم واعتقالهم، لذا لا بد من الحذر من السقوط في منزلق الفتنة، كما اوصتنا بذلك المرجعية الدينية. كان نداء المرجعية يكرر في كل مرة الالتزام بالسلمية وعدم الانجرار للعنف وقد اثبت معظم العراقيين احترامهم وطاعتهم للمرجعية الدينية ولصوت العقلاء ممن تصدوا للفتنة في بعض المحافظات التي حدثت فيها اعمال شغب. ان السلمية هي افضل وسيلة للضغط على الحكومة، والتظاهر السلمي حق مشروع كفله الدستور العراقي، لذا لا بد من الاستمرار بالسلمية. واخيرا وليس اخرا نقول ان الشعب العراقي نجح في ان يقف في وجه الظالمين واثبت للعالم انه شعب مسالم بعيدٌ عن العنف، ونجح ايضا في تمسكه بوصايا مرجعياته الدينية، وكذلك نجح الشعب العراقي في ان يثبت انه شعب مثقف وواعٍ ويمتلك حسا وطنيا عاليا بعيدا عن النفس الطائفي والقومي.





العفة

يُعّرف هذا الخُلُق بأنه جوهر الاخلاق الاسلامية حيث يمكن ان تصفه ببساطة بأنه صفة التمسك بالأخلاق السامية التي اوصانا ديننا الاسلامي الحنيف بها والاصرار على مقاومة نزوات النفس والشهوات، فكلما ابتعدنا عن الشهوات والملذات الدنيوية الفانية كنا أقرب الى الله سبحانه، فعوامل تحقيق العفة تعتمد على امور عديدة منها التربية الحسنة والاخلاق الحميدة والسلوك الحسن مع الايمان بالله سبحانه وانبيائه (عليهم السلام) والتعاليم التي وضعت لتقويم سلوك الانسان.

فلعفة الرجل المسلم الملتزم بتعاليم السماء وجهان اثنان هما:

العفة عن المحارم: وهو ان تكفَّ عن طلب ما هو محرم عليك من محارم المسلمين ودمائهم واموالهم وأن تكفَّ لسانك عن النيل من اعراضهم في غيبتهم وحضورهم.

والوجه الثاني للعفة: يتمثل بالكفِّ عن المجاهرة بالظلم وزجر النفس عن الاعمال المشينة سراً وعلانيةً وعن فحش القول والعمل.

وقد وردت آيات واحاديث نبوية كثيرة تحثنا على العفة منها قوله تعالى: (وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَى مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِّنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَى) (طه ١٣١) وقول الرسول الأعظم (صلى الله عليه وآله): (إنَّ الله يُحبُّ الحَيِيّ الحليم العَفِيْفَ المُتَعفِّف).

فن الفخاريات

تعد الفخاريات من اشهر الفنون التي عرفها الانسان منذ القدم والتي استمر في صناعتها الى يومنا هذا، فقد وجدت العديد من التحف الفنية المتنوعة للفخاريات كالواح الكتابة وجرات حفظ الطعام والاواني وبعض المزهريات التي تعود الى الاف السنين في المواقع الاثرية القديمة لأقوام عاشت في بلاد وادي الرافدين كالسومريين والبابليين والاشوريين بالإضافة الى فخاريات وجدت في اثار الفراعنة المصريين. يصنع الفخار من عجن الطين بالماء ومن ثم تشكيله بأشكال واحجام مختلفة عن طريق اليد ليجفف ويشوى بعده بأفران ليتصلب حيث يطلى البعض من الفخاريات بالوان براقة وتشكل عليه بعض الرسوم الفنية وفي احيان كثيرة تضاف له بعض المواد ويرجع الى الفرن ليشوى مرة اخرى وهذه العملية تسمى بـ (التزجيج). يستخدم لصناعة الفخار نوعين من الطين، الاول يستخرج من مجاري الانهار والجداول ويسمى (المدري) ويحتاج الى درجة حرارة تتراوح ما بين(٩٥٠ الى ١١٥٠ درجة مئوية) ليتم فخره بينما الاخر الذي يستخرج من تفتيت بعض الصخور وتحويلها الى مسحوق التراب ويسمى بالطين(الصخري) فيحتاج لكي يتحول الى فخار الى درجة حرارة (١٢٠٠ درجة مئوية فما فوق) فقد يخرج الفخار ببعض الالوان المختلفة كالاحمر والاسود وتختلف درجة اللون بحسب طبيعة المعادن الموجودة في التربة، ثم يزين الفخار بعدها ببعض الرسومات النباتية او الحيوانية. بالاضافة الى اقوام بلاد الرافدين والفراعنة المصريين اشتهرت دول شرق اسيا بصناعة الفخار كالصين وكوريا وبعض الدول الاخرى حيث كانت تصدر تلك الفخاريات والتماثيل الصغيرة والخزفيات كتحف فنية يدوية واواني طعام فاخرة في غاية الجمال المميزة بألوانها ورسماتها الجميلة الى جميع انحاء العالم.





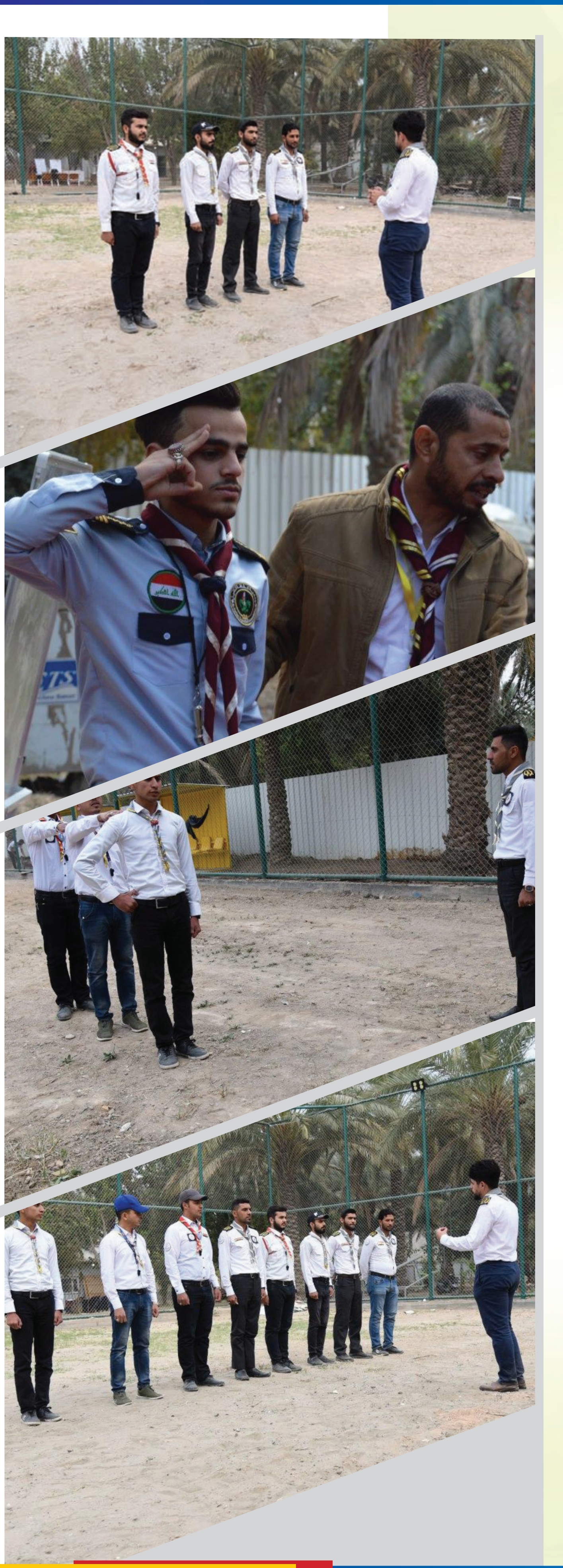
الزي الكشفي

متابعة: حيدر العزاوي

يعدُّ الزي الكشفي احد ابرز المميزات التي يتميز بها العنصر الكشفي من غيره حيث تكمن اهميته بأنه يُلزم من يرتديه بالالتزام بالقيم والمبادئ والاخلاقيات النبيلة التي تربى عليها خلال مدة انضمامه الى الجمعية بالاضافة الى اعتباره هوية تعريفية للعناصر يُعرّفون بها عن أنفسهم باعتبارهم اعضاء في احدى الجمعيات الكشفية.

مكونات الزي الكشفي:

تتكون الملابس الكشفية من قميص ذي جيبين كبيرين على الصدر يحتويان على غطاء قلاب، مع بنطال يكون واسعاً نوعاً ما، بالاضافة الى منديل يعلق على الرقبة وعقدة للمنديل، بالاضافة الى لوازم كشفية اخرى كـ(القبعة – المنديل – جواريب طويلة وحذاء جلدي – صافرة - حبل – بعض الشارات الكشفية).



مناسبات ارتداء الزي الكشفي:

تختلف المناسبات والاوقات التي يتم خلالها ارتداء الزي الكشفي من قبل عناصر الجمعية الكشفية فعادةً يتم ارتداؤه بالوقفة الخاصة برفع العلم وتحيته والاجتماعات الخاصة بالفرق الكشفية بالاضافة الى الرحلات الكشفية بمختلف انواعها والزيارات الرسمية، كما تستبدل الملابس الكشفية بملابس رياضية اثناء التدريبات الرياضية والطهي والنوم خلال الاقامة في المخيمات مع التأكيد على ضرورة المحافظة على نظافتها جيداً.

تقاليد وضع الشارات على الزي الكشفي:

يوضع علم الدولة في اعلى الجيب الايمن للقميص الكشفي.

اسم الجمعية واسم الفرقة يوضع في اعلىالذراعين الايمن والايسر، وتوضع نجوم الخدمة للعنصر الكشفي فوق الجيب الايسر للقميص الكشفي، و توضع شارة المبتدئ للأشبال والكشافة والمتقدم على الذراع اليسرى.

شارات الهوايات توضع على اليد اليسرى عدا شارات الخدمة فإنها توضع على اليد اليمنى.

الشارة الخاصة بمساعد عريف الطليعة وهي عبارة عن شريط بعرض سنتيمتر واحد وبطول الجيب توضع فوق الجيب الأيسر على يمين شارة الجمعية.

الشارات التذكارية للمخيمات العربية والعالمية التي شارك بها العنصر الكشفي يتم وضعها على على الجيب الأيمن، ويراعى ان توضع آخر شارة او علامة حصلها الكشاف في آخر مخيم.

عفوا إنني أنسى

السلام عليكم ورحمة الله

انا أحمد طالب في الثانوية أعاني من ضعف في الذاكرة،حيث انني انسى الكثير من الاشياء والاسماء والمواعيد، ولا استطيع حفظ المواد الدراسية التي تحتاج الى حفظ، لقد بدأت بالقلق من هذه المشكلة وأخاف ان تسبب لي التأخر في حياتي الدراسية، لذا أطلب منكم ان ترشدوني الى حل لهذه المشكلة.

مجلة حيدرة :

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته

شكرا لك يا احمد لأنك وضعت ثقتك بنا، ونحن من جانبنا ندعوك لعدم القلق من هذه المشكلة، فالكثير من الناس يعانون منها ومن يبحث عن العلاج يجده، أما بالنسبة لحالتك فننصحك بالاتي:

١- اشرب الماء فهو يساعد في تنشيط دوران الدم في اجزاء الجسم وهذا ينشط عمليات المخ المتعلقة بالذاكرة.

٢- تناول الوجبات الغذائيّة التي تحتوي على عناصر مثل الفيتامينات،



الأملاح المعدنيّة، والبروتينات، والأحماض الدهنيّة كالأوميغا٣ والتي تساهم في عمليّة بناء خلايا الدماغ.

٣- الابتعاد عن الأمور التي تسبب التوتر، وعدم إجهاد الجسم وتحميله فوق طاقته، فهذه الأمور تؤثّر بشكلٍ سلبي على الذاكرة، وتقلّل من قدرة الشخص على التذكّر، كما ويجب الحرص على أخذ قسطٍ كافٍ من النوم يوميًا.

٤- مارس الرياضة بشكل منظم لأنّها تساعد على زيادة تدفق الدم في الشرايين، ووصوله بشكلٍ أفضل إلى الدماغ، وهي تحسن من الحالة المزاجيّة والنفسيّة.

٤- نشط ذهنك وذاكرتك دائما من خلال الأنشطة المُحفّزة للذهن مثل ألعاب الذكاء وتمارين الذاكرة فهذه الانشطة تحفز خلايا الدماغ للحفظ وتساعد على عدم نسيان المعلومات.

٥- كن منظما فالتنظيم مثل تدوين المهام والمواعيد وقراءة المهام التي يتمّ تدوينها بصوتٍ عالٍ يساعد على حفظها وتثبيتها في الذاكرة، فأحرص على كتابة لائحة بالمهام التي يجب إنجازها والتحقق من المهام المُنجزة، ولا تقم بإنجاز عدد من المهام المختلفة في وقتٍ واحد، لكي لا يحدث لديك تشويش وارتباك.

٦- التواصل الاجتماعي وهو الاندماج مع العائلة والاصدقاء يعمل على تحفيز الكثير من المناطق في الدماغ، مما يساهم في النهاية في تقوية وتحسين الذاكرة.

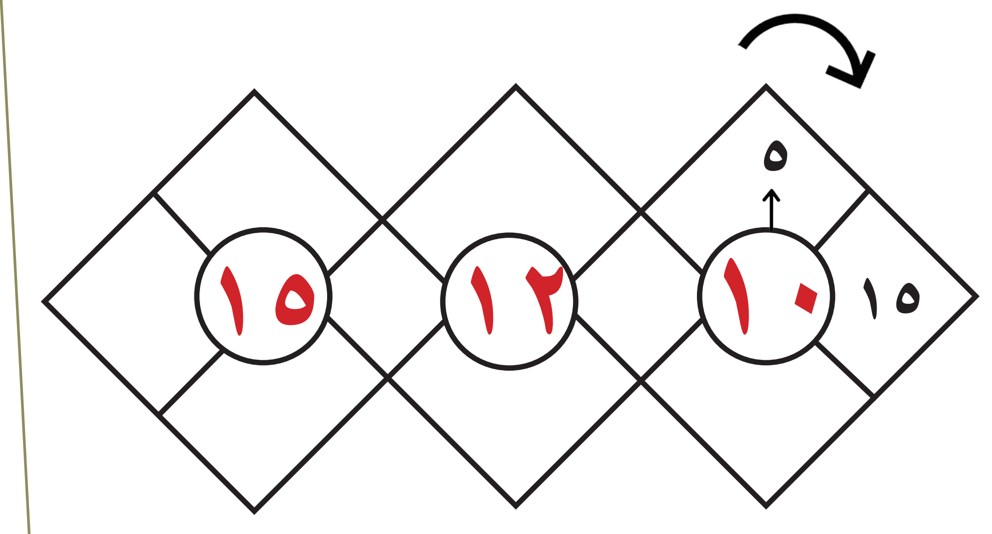
٧- خصص وقتا بعد أداء الصلوات اليومية للدعاء، وردّد الأدعية الخاصة بالذاكرة والواردة في كتاب مفاتيح الجنان ومنها: (سبحان من لا يعتدي على أهل مملكته، سبحان من لا يأخذ أهل الأرض بألوان العذاب، سبحان الرؤوف الرحيم، اللهم اجعل لي في قلبي نورا وبصرا وفهما وعلما إنك على كل شيء قدير)، واذا كنت تتحدث بحديث فنسيته فقل: (صَلّى اللهُ عَلى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ اللّهُمَّ إنِّي أَسْأَلُكَ يامُذَكِّرَ الخَيْرِ وَفاعِلَهُ وَالآمِرَ بِهِ ذَكِّرْني ما أنْسانِيهِ الشَّيْطانُ).

٨- من المجربات انك اذا كنت تحفظ درسا وفي وقت الامتحان نسيته فاقبض بيدك اليسرى بشدة وانتظر قليلا فإنك سوف تتذكر بعضاً أو معظم ما نسيته.

اعداد : لبيب السعدي

فكر وتأمل

ابدأ بالمربع ذي السهم واضـف اليـه العـدد المـوجـود في الـدائـرة وتحـــرك بـاتجـاه عـقـارب الـسـاعـة ثم اوجــد الاعـــداد في المـربـعـات الـبـاقـيـة .

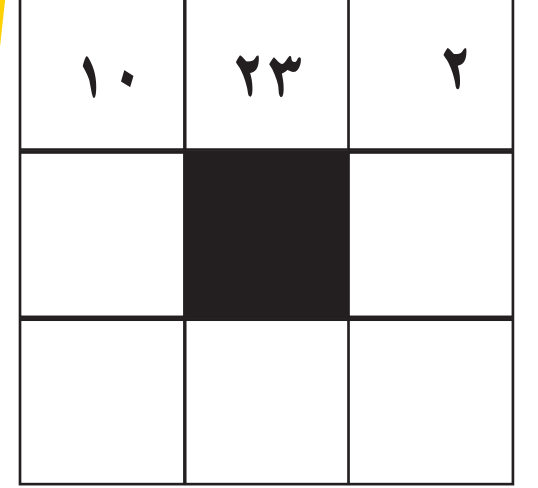


الاعداد المرتبة

رتب الاعداد الاتية

(٢١،٣،١،٢٢،٢٣،٢،٢٠،١٠)

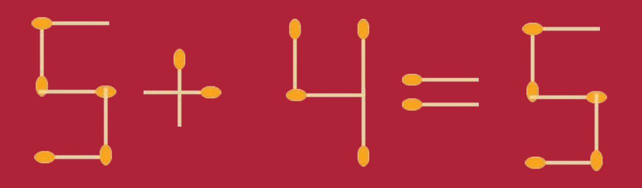
في المربعات بحيث يكون مجموع اي خط عمودي او افقي يساوي (٣٥).

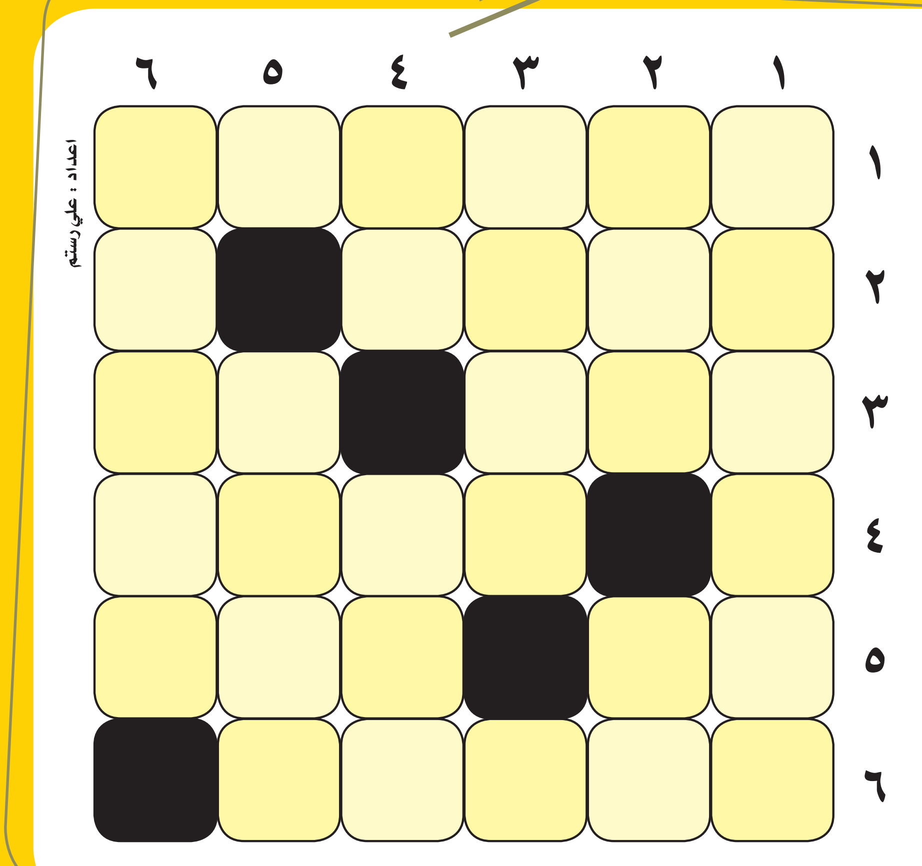


١٠	٢٣	٢
	[redacted]	

عـود الثقـاب

حرك عود ثقاب واحداً الى المكان المناسب لكي تصبح المعادلة صحيحة.





الكلمات المتقاطعة

أفقي

١-ارض السواد.
٢-تفاوض ونقاش.
٣-تطرق -حب (معكوسة).
٤-ثوب او رداء.
٥-والدة - اقترب.
٦-يطلق لفخامة الملك.

عمودي

١-اعتراض.
٢-بلدان (معكوسة)-سئم.
٣-انسان واعي.
٤-متشابهان - غير الشيء بغيره.
٥-اتهمه بجرم مؤكد.
٦-جمع سوق (معكوسة).

١٠
١٥ ٥ ٢٥
٢٠

١٥
٢٥ ١٠ ٤٥
٣٥

٣٠
٤٥ ١٥ ٧٥
٦٠

١٦	٢٤	٤
٥		٢٢
٢٣	٣	١٨

12+5+3=20


ان اردت ان تتغير الى الافضل حطم
اصنام الجهل والانانية وحب السيطرة
من نفسك
لا تصدق كل ما تسمعه في الاعلام..
فهناك اعلام يحاول ان يوجهنا الى
اهدافه